



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

קבוצת עניין בליווי מקצועי בנושא: התאמת פתרונות ועזרים לעבודה בגינון כמענה לצרכים העולים מהגינון הטיפולי עם בעלי מגבלות פיסיות. הועדה להעשרה מקצועית עמותת אדם צומח, בשיתוף עמותת מילבת, המסייעת בייעוץ ובהתאמת עזרים וסביבות עבודה לנכים.

מרכזות הקבוצה:

ניצה דהן- מתחום הגינון הטיפולי – מרכזת הוועדה להעשרה מקצועית של "אדם צומח"
שושי גולדברג מאיר – ממילבת ומתחום הריפוי בעיסוק והובלת מתנדבים להתאמת עזרים וכלים לצרכים ייחודיים

תמצית המפגשים (תאור מפורט בנספח 1)

בפגישה הראשונה

התמקדנו במטרות הקבוצה, בחשיפה למהות הקושי בעבודת הגינון הטיפולי לאור היכרות עם חברי הקבוצה, מקומות העבודה והציפיות שלנו.
* נחשפנו לפתרונות הקיימים כיום לאוכלוסיות בעלות מגבלות פיסיות במילבת ובעזרים.
* הכרנו כלים ועזרים הנותנים מענה בעיקר בתחום המטבח וחיי היומיום. - בעזרתה של שושי גולדברג מאיר שהיא מנהלת במילבת ומרפאה בעיסוק.
* וקיבלנו טבלה לריכוז מאפייני הלקוח שלנו ככלי לתצפית והבנה של הקושי בתפקוד – כמהלך לקראת הגדרת נושא לשיפור או פיתוח לגינון הטיפולי.
קיבלנו חשיפה ראשונה לגלגולו של מוצר עם מריאנה לחשיבה לקראת הבאות.

בפגישה השנייה

התמקדנו בהכרת מגבלות בעיקר בידיים ובכפות הידיים - "ידיים עובדות"
* שולה ורנר שהיא פיזיותרפיסטית הבהירה את מהויות הפעולות בכפות הידיים – יכולות וקשיים מהן נקודות החוזק והקושי מה ניתן ואף רצוי לחזק ומה חשוב להימנע כדי לא להזיק.
* התבוננו במספר כלים ועזרים ומפצים על המגבלה ומסייעים בתפקוד עצמאי ככל האפשר.
* צפינו במצגת ובסרטון : לנצח את הרעד וקיימנו דיון בנושא.

בפגישה השלישית

התמקדנו בפיתוח פתרונות מענה לצורך -
באמצעות - "סיפורו של מוצר" למענה אישי ייחודי או למענה של קבוצה בעלת מאפיינים דומים.



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

* **כיצד מגדירים צרכים למוצר** – דרישת הלקוח שיהיה מותאם למענה לקושי שלבים בפנייה למקור המסייע במציאת פתרון – מילבת.

* **הצגת שני מוצרים** בתהליכי פיתוח כדוגמה :

1. עמדה ניידת לגינון טיפולי לאנשים סיעודיים **שמריאנה בן דוד** המשיכה לפתח לאחר הצגתה בפגישה הראשונה. כאן דנו בגודל השולחן המתקפל המחובר לעגלה – האם יש בו צורך? האם כדאי שיהיה מחובר בקביעות לעגלה או תלוי הניתן לעמוד באופן עצמאי האם ניתן לשנות גבהים בהתאם לצורך? האם שולחן מתקפל קיים יוזיל את עלות המוצר ויפשט אותו? מהם צרכי המינימום והאם עגלה זאת לא תשמש כמחסן נייד אלא תכיל רק את מה שדרוש לפעילות המתוכננת. העלינו גם שאלות אודות הגלגלים שישאו את כל הכבודה. מתברר שניתן לבחור גלגלים בהתאם לעומס הרצוי.

2. ומתקן השקיה על גלגלים. **מפאול דרימר** שמענו את מהלכי הפיתוח שעבר - מהצגת הבקשה, העיצוב עד השלב הנוכחי. אנו העלינו יחד הערות לאור הצרכים הייחודיים שלנו – לקראת פיתוח מחודש.

* **למידה של מגוון עשיר של כלי גינון וכלים נוספים המצויים במילבת:**

התבוננות ובחינה לברור אופני ביצוע נקודות להתייחסות לקשיים ומגבלות בעבודה נבחן כלי גינון רגילים ומותאמים שונים למי ומתי הם מתאימים: המתנסות באחיזה, עבודה או תנועות המדמות עבודה והתייחסות למפרקים, שרירים וכל מה שמשתתף בעבודה עם הכלי כולל נקודות תורפה וסימני אזהרה לבעלי מגבלה מסוימת תוך התייחסות להרצאה של שולה מהפגישה הקודמת.

* **היכרות מעשית עם הפורום שלנו באתר הגינון הטיפולי:**

פתחנו את האתר, קראנו יחד, הבנו כי הכניסה פתוחה לכולם אך יכולת להגיב ולכתוב מצריכה סיסמה הניתנת לכל חברי העמותה. יש לדאוג לאפשרות כניסה גם לצוות המלווה שלנו



הפגישה האחרונה – הרביעית

1. דיון משותף אודות עמדת העבודה הניידת המודולארית **שמריאנה בן דוד** הציעה. תוך כדי העלאת המצגת העלו הערות ונקודות מהותיות

עלות העגלה הקנויה נע בין 100-500 ש"ח בלי תוספות והתאמות תלוי ביצרן קיימים כמה יצרנים ויש שוני במידות ובחומר (איכות?) **הוספת שולחן** שאפשר לתלות על העגלה בשעת הניידות והעגינה. עלות: כ 200 ש"ח השולחן לשימוש כשהוא מוצב בנפרד מהעגלה.



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

להנחת חומרים או לעבודה של אדם אחד או שניים אך לא עם כסא גלגלים.

הוספת משטח הגדלה קשיח מפלסטיק לשולחן – מאפשר מרחב לעבודה גם לאנשים עם כסא גלגלים. גם אותו ניתן לתלות על העגלה. יש לבדוק יציבות חיבור נאות ועמידה במסת הישענות של המטופלים, וכל חומרי הפעילות הדרושים.

מדף לעציצים – היכן למקמו בהתאם צרכי העבודה. המלצה שמדף העציצים יהיה נשלף **כמגש עבודה** – להקל על עבודה גם ביד אחת כי העציצים שקועים ומיוצבים בתוכו.

מגרות תאים סגורים עם דלת לחומרים הנוספים

מקום לאחסון מים ואדמה: מומלץ למקם במדף השני כדי לחסוך מאמץ כפיפה והרמה מיותרים. כדאי למצוא מיכל מים בעל ברז למילוי המזלפים. ובמידה המתאימה לגובה המדף. אפשר להשתמש במגש השתילה הטיפולי קיים מ"חממית".

יש להתייחס לשאר הפריטים נוספים לעבודה בגינון טיפולי: כלי עבודה, כפפות, סינר, מגבונים לחים מטלית ניקוי, כלי כתיבה, שלטים, מזלפים. מקום לכרטיס עבודה, חוברת ספר עיון. חשוב לראות היכן למקם גם אותם.



עציצים מרובעים עם תחתית לעבודה ביד אחת



מגש שתילה מחממית

2. הצגת את עבודת הגמר של תום פורטוגלי – בוגרת מגמת עיצוב המוצר בסמינר הקיבוצים:

עמדת עבודה ניידת לגינון טיפולי אותה הציגה בתערוכת סוף השנה. מוצר זה הוא דגם בלבד שפותח תוך כדי חקר וייעוץ של צוות מילבת, ושל ניצה דהן מעמותת "אדם צומח" מרכזת הוועדה להעשרה מקצועית ועוסקת בגינון טיפולי עם בעלי נכויות קשות ב"אילן" בבאר שבע. וכן ערכה תצפיות במספר מסגרות בהן מתקיים גינון טיפולי. התוצר - עמדה מעוצבת יפה מאד עשויה עץ ומהווה רהיט נעים לעין ומזמין גם כשהעמדה סגורה. תום פרטה את תהליך החקר והבנייה וכן את השיקולים והפתרונות שמצאה. כשהמטרה היא ליצור עמדת עבודה מזמינה וזמינה שתוכל לאפשר עבודה עצמאית תוך חשיבה על תלות מזערית ככל האפשר. משמע ניתן בקלות לשלוף את המגירות. גובה נוח של כלי העבודה והחומרים. ארגון המאפשר התמצאות נוחה ומאפשר למטופל להפוך למטפל של עצמו ושל הצמחים שבחר לגדל. תום השקיעה גם



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)



אדם ואדמה - עמדת עבודה ניידת, בעיצוב תום פורטוגלי, סמינר הקיבוצים 2013 (צילום: יחצ)

פרויקט חברתי ייחודי המחבר בין האדם לאדמה יצרה תום פורטוגלי עמדת עבודה ניידת ייעודית לתחום הגינון הטיפולי. "אדמה" מתאימה לעבודה בעמידה, בישיבה - עבור אנשים בכסא גלגלים אך לא רק, וכוללת גם מגש נשלף עבור אנשים המרותקים למיטה.

חשיבה על המטפל – שיוכל להגיע לכל המקומות ולסייע בקלות למטופלים בשעת הצורך. היא בנתה ארבע עמדות עבודה – מתוכן שתיים בגובה כסא גלגלים ושתיים לעבודה בעמידה. יש התייחסות לאחסון אדמה ומים בכמות סבירה ולאסוף נגר המים והאדמה מהשולחנות ישירות לשקים המקובעים אליהם – עשויים בד רחיצ ודי אטום. כמו כן התאימה גם מגש עבודה למטופלים שאינם יכולים לרדת ממיטתם. חלקנו לתום שבחים על עבודתה ואנו מצפים ומאחלים שדגם זה יגיע לייצור ויעניק חווית גינון טיפולי נוחה ונעימה. לחובב בביתו ולמטופלים ומטפליהם במוסדות השונים.

3. משוב לסיום סדרת המפגשים - סביב שולחן עמוס כל טוב שחברי הקבוצה הביאו:
עלו דברי שבח על התכנים והתנהלות הקבוצה. " היום אני מבינה כי המגבלה הפיזית היא רק פיזית עם רצו, התאמה והכוונה אפשר בכל זאת לבצע פעולות מהנות ולחוש חוויית הצלחה בעבודה בגינות" "למדנו אודות יכולת להתאים כלים למגבלה אישית, שיש אוזן קשבת במילבת לחפש פתרון גם אם זוהי בקשה יוצאת דופן לאדם אחד בלבד. והעלויות הן שוות לכל נפש". " ההרצאה של שולה לע ידיים עובדות לימדה רבות ונתנה לנו כלים לעבודה עם מטופלים שפעם חשבנו שאין לנו יכולת לכך" "גם אני שעדיין לא עבדתי עם בעלי מגבלה פיזית מרגישה שזה אפשרי" " בנינו קבוצת עניין שכדאי להמשיך אותה גם הלאה ולקיים לפחות 2-4 מפגשים בשנה" "תודה על התמונות המידע והסיכומים מהמפגשים הקודמים"

4. החלטות לסיכום:

- למצוא מועד מתאים לכולנו לסיור לגינה הפרטית של שושי בסביון ושל דודי במושב גת רימון. לראות כיצד אפשר לטפל בגינה המותאמת לבעלי הבית אוהבי הגינון למרות המגבלה.
- לקיים מפגש או יותר במהלך השנה.
- וכן החלטנו כי המשך הקשר הרציף יעשה דרך **הפורום** שלנו באתר הגינון הטיפולי. יש כבר אישור לצרף לפורום גם את אנשי המקצוע שאימצנו לחיקנו עד. כה.
- וכטוב ליבנו, **דודו חננאל** הביא אגוזי מקדמיה מהמטע שלו לאכילה וכן סיפר כיצד מגדלים עצים אלה וכיצד מצא פתרונות משלו לפיצוח האגוז הקשה והטעים הזה. החיך העיד על הנאה וסיפוק בעקבות חוויית



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

ההצלחה בגינון גם בהיותו מוגבל פיזית נע בעזרת כיסא גלגלים ומתפקד עם ראש ולב פתוחים לרווחה למרות שגם אחת מידיה פחות פעילה. – עוד דוגמה לכך שכדאי ורצוי לפתוח את הערוץ מהקשה לאפשרי. תודות לכולם - כל אחד ואחת מאיתנו תרמו לכל מה שצמח בארבעה מפגשים והפירות עוד יבשילו.

נספח 1 – פרוט תוכן פגישות 1-3

סיכום הפגישה הראשונה 8 במאי 2013

א. פתיחה – ניצה על מטרות הקבוצה כקבוצה מעורבת ופעילה ללמידה וליבון משותף של צרכים, קשיים ופתרונות. הצגת התכנית והרציונאל של קבוצת העניין והדגשת השותפות בבחירה להעמיק ולהרחיב בכל פגישה את היריעה לאחד או יותר מהם.

ב. סבב היכרות עם חברי הקבוצה, האוכלוסיות והציפיות למציאת מענה – כציר המוביל את קבוצת העניין. * יש להקדיש לכך זמן משמעותי אולי אפילו שעה - מובילות ניצה ושושי נכחו 11 חברים שחשפו מגוון עיסוקים ומקומות וכל אחד ציין את הסיבה להצטרפותו לקבוצה. בין המשתתפים ממילבת נכחו:

שושי שהיא מנהלת ומרפאה בעיסוק ונכת פוליו כך שהיא חיה את הצורך למצוא פתרונות לתפקוד בחיי היומיום במובן הרחב.

דוד מתנדב במפתח עזרים במילבת. נכה אף הוא חובב צמחים ומגדל צמחים ייחודיים בגינתו שבמושב. **מריאנה** מתנדבת מברזיל מעצבת תעשייתית העובדת על פרויקטים במילבת.

שאר 8 המשתתפים הם חברי העמותה נמצאים בשלבים שונים של עיסוק בגינון טיפולי או נמצאים בשלבי התחברות לתחום. כולם מרגישים כי חסר מענה לצרכים הייחודיים להרחבת היכולות לבצע עבודות גינון ברמת הנאה מהעבודה. רבים מרגישים כי המערכת בה הם עובדים עדיין אינה קשובה לצרכים אלה ואין מענה הולם של סביבת העבודה של הכלים והעזרים וגם של הוספת כוח אדם מסייע ביום הפעילות ובימים שבין המפגשים בהם המטופלים אמורים להמשיך לטפל למרות התנאים הקיימים. רבים מהחברים ספרו על חיפוש פתרונות והתאמות ואף הכנת של כלים ועזרים כחלק מחיפושי הדרך החקרניים ועתה הם בשלים לחלוק את מה שהבינו ולהעמיק יחד להגיע לתוצר מתאים יותר. נראה כי קבוצה הטרוגנית זו תאפשר למידה מנקודות הסתכלות של בעלי פיגור, בעלי מגבלות פיזיות, בגילאים שונים מילדים עד קשישים, בעלי מגבלות חושיות. גם תחומי ההתמחות המגוונים יסייעו ללמידה המשותפת: אנשי חינוך והוראה, עובדת סוציאלית בתפקיד עירוני, מרכזי תעסוקה, מרפאת בעיסוק, ועוסקים בגינון טיפולי או לאחר הכשרה בלבד.

ג. סיפורו של מוצר מתפתח – **מריאנה** מעצבת המוצר המתנדבת במקום, סיפרה בשילוב מצגת על מהלכי הפיתוח של עגלת עבודה בגינון לאנשים קשישים סיעודיים המוגשת אליהם. בשלב הראשון לאחר פנייה והגדרת הצורך, הגיעה מריאנה לתצפית על דרך העבודה, מי האנשים, כיצד הם



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

מתפקדים ומהם הקשיים והצרכים שלהם. מהם נושאי הפעילות והצרכים והקשיים של המטפל/הצוות הטיפולי. איזה מענה ניסה בכוחות עצמו לשפר את העשייה שתהייה מהנה מקבלת ומאפשרת ככל האפשר לכל השותפים במפגש הטיפולי. יצחק אלפנדארי בבית האבות הבולגרי בראשון לציון הוא המזמין. הפתרון הזמני שלו היה עגלת סופר עמוסת כל טוב המקשה למצוא ולהגיש לכל אחד את הפריטים הנחוצים מבלי לרוץ ולנטוש את עמדת העבודה. ובנוסף גם חפציו האישיים (המעיל, התיק ועוד) מועמסים אף הם על אותה עגלה. מריאנה התבוננה בחמלה, רשמה את הקשיים והצרכים שאיתה, שוחחה עם יצחק ועם המטופלים נתונים אלה הביאו לגיבוש הצעה שתתן מענה סביר. – עגלה הבנויה מצינורות פלסטיק כמעין לגו. חומר קל לניקוי, בעל גלגלים גדולים וחזקים, ואפשרות להרכבה באופנים שונים בהתאם לצרכים ייחודיים של המקום ובנוסף זולים יותר מעגלות מוכנות. גם סטודנטית לעיצוב המוצר – **תום פורטוגלי**) עברה את אותם המהלכים אצל יצחק והכינה דגם כעבודת גמר ועתה נמצאת בשלב המימון לצורכי ייצור.

לאחר הצגת הסיפור, עלה הצורך להרחיב ולבנות עגלת עבודה שתתאים גם לחברי קבוצה נוספים. הוצע להזמין גם את תום פורטוגלי להציג ולהתנסות בהרכבת עגלה מצינורות והרכיב שאלון צרכים לקראת פיתוח מוצר המתאים לצרכים הייחודיים של כל אחד.

ד. מבוא - שושי מבוא לנושא "ידיים עובדות" הרצתה בשילוב מצגת, על הקשר בין מגבלות פיזיות לאופני ביצוע – ידע מתחום הפיזיותרפיה ו/או הריפוי בעיסוק וכיצד אנחנו – מטפלים בגינון ללא הכשרה בנ"ל יכולים להבין את מהות הקושי וכיצד ינבע מכך חיפוש הפתרונות והתאמתם. מהי רמת הזהירות והאחריות לכך ברמת ההפעלה והשימוש בעזרים אלה.

במצגת, שושי הראתה כלים עזרים ומתקני אחיזה שונים בעיקר מתחום המטבח וחיי היומיום הקיימים במילבת. הם מייצגים את הגישה שבעקבות הבנת הצורך והמגבלה, ניתן למצוא דרך לגשר ולהתאים כלי מתאים. ראינו כלים עם תופסנים, מתקנים המותקנים אל השולחן ליציבות גם לבעלי מגבלות קשות ושונות באחיזה. לאפשר פעילויות הנאה ופנאי לאחוז סיגריה, קלפים. או לפעילויות יומיום שונות: קולפן המותאם למגבלה - להכנת סלט, להשחלת חוט למחט או לגרוב גרביים ועוד.

לנושא זה נקדיש בפגישה הבאה זמן ללמידה מתחום הפיזיותרפיה והריפוי בעיסוק, נבחן עזרים מתחום הגינון וכיצד ניתן ללמוד מרעיונות עזרים שהותאמו למטבח – להתאימם לגינון.

ה. משימה לפגישה הבאה: 19.6.13

1. להכין את מאפייני קבוצת הגינון, להגדיר קושי שהיו רוצים למצוא לו מענה – לערוך תצפית על אופני הביצוע והקושי כדי למקד את מהות הקושי לצורכי מציאת פתרון. – ניתן לרכז בטבלה שחולקה בסיום המפגש.

2. לשוטט באתר **עזרים** ולחפש עזרים לעבודה ביד אחת, רעד או חולשה - שניתן להתאימם גם לגינון.

3 להכין חומר שיתאים לתקשורת בפורום שלנו ולהציע את מי כדאי להזמין לפורום שלנו (מהצוות שלכם, מומחה...)

- מובילות ניצה ושושי



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

1. **בפגישות הבאות:** חשבנו להביא סיפורי התאמת אביזר/סביבה בעקבת קשיי תפקוד.

להראות את המצגת שלי בה יש התייחסות לתהליך התאמה ושיפור מעונה לעונה.

1. פאול מתקן השקיה

2. תום פורטוגלי ויצחק אלפנדרי ,

עיצוב מוצר עמדת עבודה ניידת לעבודה עם מטופלים סיעודיים בגינון טיפולי

3. שרפרף על גלגלים

סיכום הפגישה השנייה של קבוצת העניין 19.6.13

את הפגישה התחלנו בצפייה בסרט מסדרת הסרטים של טד – "לנצח את הרעד" - סיפורו של האומן פיל האנסן שאובחן בעל פגיעה עצבית קבועה המתבטאת ברעד בידיו . כיצד למד לקבל את הרעד, את עצמו ובדרכים יצירתיות להגיע לתובנות לגבי עצמו לגבי המגבלה ולגבי האומנות ובסופו של דבר ע"י כך ניצח את הרעד. <http://youtu.be/anujFqvCJsk>

קיימנו שיחה בנושא כהשראה לקבוצת העניין שלנו ובפרט לנושא היום – "ידיים עובדות" מקצת מההיגדים שעלו: "האומנות היא בראש" ואינה תלויה בביצוע" "להסתכל למגבלה בעיניים – מאפשר לנצח אותה ברמה כל שהיא" "לגלות את המגבלה כמנוף" "לאחר שמוותרים על הכל –הריק מהווה נקודת התחלה ואף זינוק" "במקום תשכול, להתכנס למצב של הבחלה- כמו אצל פירות מסויימים ואז ניתן להניב פרי" "להבין שאין תוצאה תוצר אחד – הטוב האחד יש אין סוף, התוצרים הם לא של אף אחד ברי חלוף ואז קל לקבל גם את שלנו"

את נושא היום – "ידיים עובדות" הובילה **שולמית ורנר** שהיא פיזיותרפיסטית ותיקה ממקימי ההדרכה של הפיזיותרפיסטים בארץ. וכיום, עם פרישתה מתנדבת במרכז יום לקשישים.

בחרנו להתמקד בכף היד על היבטיה השונים.

כף היד היא איבר ייחודי לאדם – המייחדת אותנו מכל יתר היונקים - לקופי האדם הדומים לנו, כף היד

חמשת האצבעות נמצאות במישור אחד וזה משפיע על אופני הפעלה מוגבלת לעומת האדם.

לאדם האגודל נמצא מול ארבע האצבעות – **אופוזיציה** מנח ייחודי לאדם. דבר המאפשר תנועות אחיזה

ותפיסה. בכף היד 5 אצבעות, 3 מפרקים בכל אצבע ובאגודל 2 מפרקים. היד האנושית מסוגלת לעשות הכל

לדוגמה דמיינו את תנועותיהם המורכבות של הפסנתרן, האופה, ועוד.

התנועות השונות ביד.

1. **אופוזיציה**- החזקה בהכל האצבעות משתתפות כשהאגודל תומך מנגד.

2. **איגרוף- פלקסיה** – במצב זה של התכנסות כל האצבעות – האצבעות לא נמצאות באותו מישור הזרת

סוגרת יותר מצד אחד והאגודל מהצד השני. כשיש פגיעה והזרת לא מצליחה לסגור מה שחפנו יכול ליפול

ולהתפזר – אדמה, זרעים וכו'. חשוב ללמד ולאמן סגירה טובה של האצבעות לאיגרוף חזק. למרות שאפשר



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

- להסתדר טוב יותר עם אביזרים וכלים – חבל לא לשמר ולחזק את היד. נצלו פעילות כזאת הגינון מילוי אדמה, איסוף זרעים, קמח ועוד.
3. **אחיזה** – כיפוף האצבעות. אם יש קושי בכיפוף האצבעות (פלקסיה) – אי אפשר לעשות אגרוף ואז חייבים אביזר בשביל לתפוס בכוויות בידיים - היד מוגבלת ואי אפשר לכופף וליישר את כף היד והידיים הן טפירים לכן חשוב ככל האפשר לשמר ולהפעיל.
4. **טווח כף יד אקסטנציה** – היכולת לפשוט את האצבעות כשיש בעיה גם בפתיחה ומתיחה של מפרקי האצבעות כדאי לתרגל למשל לגרוף אדמה, עלים ואחרים מן השולחן, בערוגה, למדוד מרווחים בין שתילים גומות וטפטפות.
5. **תנועת שורש כף היד** – תנועה סיבובית בערבוב ולישה חשוב לתרגל תנועה סיבובית גדולה ככל היותר – בהכנת תערובת שתילה, הפרדת זרעים והעברתם דרך נפה, למולל ולפורר. – בתרגול כדאי להפעיל תנועה קואורדינטיבית – אצבע אחר אצבע לשתף את כל האצבעות – מתחילים מהזרת אפר לאסוף לבחוש ולערבב חומרים שונים בגודל הגרגרים הקשיות כי תנועה זו מעודדת תחושה.
6. **איבר תחושת** – מה שמייחד את כף היד משאר האיברים שלנו בנוסף למורכבות התנועה שהיא איבר תחושת. באמצעותה אנו חשים: חלק מחוספס, שיער דוקרני, קר חם, רטוב לח יבש, קשה רך ועוד. מכיוון שהיד היא איבר תחושת, חבל שנחמיץ את ההזדמנות לתרגל זאת עם מגוון הצמחים שאנו עוסקים בהם כמרכיבי היכרות והגדרה, נתרגל תחושה של אדמת העציץ כדי לדעת אם יש להשקות אם האדמה רוויה וכו'.
7. **צביטה (פינצ')** **אחיזת מלקחיים** – איסוף צימוקים וזרעים, תנועה של הרמת דברים קטנים ועדינים. עישוב, דילול, קיטום – גם ביד ימין וגם ביד שמאל. אפשר לדרג גודל הפריטים שיש לאחוז ולהרים.
8. **הגבלה וזהירות בהפעלת היד: מהן הבעיות מתי צריך להיות זהירים מתי כן ומתי לא- כשיש כאבים** – לברר מאיזה רקע הם נובעים: מחלות מפרקים, דלקת פרקים ניוונית הפוגעת בכל המפרקים – זה כואב – גם בידיים, בכתפיים, בברכיים. לעיתים הידיים מתעוותות ובשלב החריף זה כואב יותר. – ואז תנועה היא דווקא אחד הטיפולים – בחום. מציעה בתום פעילות לתת קערת מים חמימים וספוג לפעילות בתוך המים - טובלים את הידיים וככל האפשר סוחטים ספוג מים ביד אחת על השנייה משפשפים בעדינות וכך מניעים את כף היד.
- חולשה** – מאיזה רקע היא נובעת: מחלת שרירים, פגיעה בעצב, כתוצאה מתהליך הזדקנות ומחוסר שימוש. בית האבות מחמיר את החולשה כי רוב הזמן יושבים בחוסר מעשה! מחזקים ע"י מתן התנגדות דחיפה ומשיכה, מעיכה, חיתוך הרכבה ופרוק המצריכים מאמץ. עבודה עם כלי גינה למשל: לחפור לעומק לגרוף או לדחוף עם מגרפה.
- לאנשים אחרי אירוע מוחי – יש יד מכווצת – ספסטית: יד קמוצה כמעט לא שימושית. – לא להסתכן אלא להיעזר באנשי מקצוע לגבי ההפעלה.



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

בריאות העור - אם העור שלם ואין חתך או פצע – ניתן ואף רצוי לעבוד ללא כפפות וניתן לעשות הכל. במצב של דלקת - כשיש אודם, נפיחות, כאב, חום - הבדלי טמפרטורה בין הידיים וחוסר תפקוד – יש להגיע לטיפול רפואי **ולא לעבוד**, לתת מנוחה ליד.

תהליך ירידה בתפקוד בגיל המבוגר – הנזק כבר נעשה – הידיים כבר מכווצות, ולא מתפקדות, יש בליטות מכל הצדדים – במצב זה אסור ללחוץ על עשייה כמו כולם – לאפשר לבצע מה שבם יכולים ולתת להם אביזרים וכלים להקלה.

מתי חשוב וצריך להשתמש בכפפות? כל זמן שהעור שלם ללא חתך או פצע רצוי לא להשתמש בכפפות שכן מאבדים חלק מהתחום התחושתי וחבל.

* במצב של עור פצוע – חובה לשים כפפות

* במקרה של סכרת יש רגישות לפציעה והגלדה איטית ביותר חובה לשים כפפות להגנה כמניעה.

* במצב שבלוטת הלימפה הוסרה כליל (בעבר לאחר כריתת שד) כל חתך הקטן ביותר מסוכן - חובה לשים כפפות. (היום יש התקדמות וכבר לא מוציאים את כל בלוטות הלימפה).

לסיכום: הגינון הטיפולי מהווה הזדמנות פז לתרגול, חיזוק, שימור ושיקום תפקודי כף היד בפעילויות

מהנות, מאתגרות מבחינה תנועתית, חברתית ושכלית. חוכמתו של המטפל לקחת סיכונים מבוקרים – מתי לאפשר ומתי לאסור לעבוד עם כפפות, לפעול בפעילות מסוימת. חלק גדול מרווחי העבודה במגע ישיר עם האדמה כדאי לוותר על השימוש בכפפות. לאנשים עם מגבלה לעיתים זו בעיה מורכבת: יש הנלחמים בשיניים לעשות הכל למרות המגבלה, וללא כלי עזר ויש שיבצעו מטלות תוך שימוש בכלי עזר ויש שלא יכולים לעשות כמו כולם ואז תפקידו של המטפל לראות מה אפשר לעשות וכיצד לסייע.

מכיוון שהיד היא איבר תנועתי ותחושתי – חבל להחמיץ ולמהר להשתמש בכפפות, באביזרים ובכלי עזר. על המטפל להפעיל שיקול דעת ולהסתייע באנשי מקצוע נוספים.

"אביזרים לאחיזה" הובילה **שושי מאיר גולדברג** שהיא מרפאה בעיסוק ומנהלת במילבת. ושותפה לבניית תכנית קבוצת העניין.

בחלקו השני של היום בחנו אביזרים לאחיזה. במצבים בהם האנשים נזקקים לתיווך של כלים ואביזרים לפיצוי על המגבלה ולאפשר תפקוד עצמאי ככל האפשר.

שושי בחרה בקפידה מהמאגר המצוי במילבת, כמה אביזרים שהותאמו לעבודה עצמאית בבית ובמטבח.

מהם ניתן ללמוד על אפשרויות התאמה ופיתוח כלים ואביזרים לגינון.

1. **אוחז לכריך** עם ידית אחיזה מרופדת המאפשר לנצל את כל הכריך עד סופו באחיזה נוחה. הריפוד לידיית האוחז היא צינורית ספוג המשמשת במקור לבידוד צנרת מים ומיזוג.

2. **אביזר אחיזה בעל שתי ידיים** - מאפשר אחיזה יציבה בשתי ידיים. בשל הידיות הגדולות, ניתן להכניס את היד עד שורש כף היד במקרה של מגבלות שמנינו לעיל. וכן להסתייע באדם נוסף באחיזה באחת הידיות.



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

3. **אוחז (כף) אוניברסאלי** – מתקן של ידית אחיזה אליה ניתן להשחיל את הכלי הרצוי ולחזק. כלים שניתן לחבר לידיית: כלי אוכל ומטבח, כלי כתיבה ועוד.
4. **אוחז אוניברסאלי עשוי מתכת גמישה להתאמה לצרכים ייחודיים** – מותאם לפי מידה
5. **ידיות אוניברסאליות כפתרונות לרעד** - ידיות בעלות משקולת ממתכת במגוון משקלים בהתאם לדרישות הלקוח. מתאים לרעד מזקנה, פרקינסון, פרקינסוניזם ומסיבות אחרות.
6. **מגנט מקבע** – עם רצועה נצמדת המקבעת את שורש כף היד למשטח מתכת ואז ניתן לבצע תנועות בטווח כף היד ללא רעד כמעט. קיימים מגנטים בעלי חוזק שונה. חוזק המגנט בהתאמה אישית.
7. **מזיגה ושפיכת נוזלים** – קיימים כמה מתקנים למזיגה – בתנועה של דחיפה והטייה קלה, או בתנועת הנחה לחיצה על ידית כמנוף. באביזרים אלה יש אפשרות להכניס ולקבע בקבוק, קנקן או סיר מרק.
8. **פתרונות מקבעים במצבים שניתן לעבוד רק עם יד אחת** - עמדת מטבח בה מקובעים על משטח אחד: מגררת, קולפן בעלי מכסה לבטיחות. מתקן לאחיסת חומר מזון גדול לחיתוך: לחם, עוף, מלון, ועוד. ובחלקו הימני קרש חיתוך בעל פינה העוצרת את פרוסת הלחם לדוגמה למריחה ללא תזוזה. וכן מתקן בעל כמה דוקרנים לנעיצת ירקות לחיתוך סלט. גם דוקרנים אלה ניתן להפוך להגנה ובטיחות. קיימים אביזרים נפרדים לכל אחת מהפעולות שבעמדה.
9. **במקרה שעבודת הידיים מוגבלת ביותר** קיימים גם אביזרים להפעלה עם הגוף.
10. **משטיים מייצבים מונעי החלקה "מדביקים"** - קיימים משטחי סיליקון או חומר רחץ וגמיש אחר להנחה על שולחן העבודה. אם מניחים עליו בקבוק למשל ניתן לסובב לפתוח ולסגור ביד אחת
- לסיכום:** במילבת יש מאגר נכבד של פתרונות שחלקם נבנו בהתאמה אישית וחלקם מיוצרים בארץ או בחו"ל ניתן ללמוד מהם והשתמש בהם או בעקרון הפעולה לגינון. באתר "עזרים" ניתן למצוא אביזרים וכיצד ניתן להשיגם.
- למדנו בזכותה של שולה שפרקה למרכיבים את כף היד המגבלות והקשיים. ובעיקר חיזקה את אחריותו של המטפל בהבנה מתי לאתגר ומתי להניח, מתי להציע כפפות ומתי לעודד להימנע מהם. ובכלל כיצד הגינון ככלי טיפולי מהווה הזדמנות פז לחזק, לשמר ולהפעיל את כף היד – האיבר הייחודי לאדם בלבד ביקום כולו. בסיכומי של היום אנו יוצאים כשאנו טעונים רעיונות.
- פתחתי עבורנו פורום של קבוצת עניין האתר שלנו. אתם מוזמנים להיכנס ולהגיב. קיבלתם סיסמא ושם משתמש כחברי העמותה. מכיוון שכרגע הפורום לא סגור, גם חברינו ממילבת ומומלצים אחרים יכולים להיכנס ולקרוא. במהלך הזמן נדאג גם להם לאישור כניסה לתגובה. עדיין אינני יודעת כיצד להכניס תמונות וסרטונים אך זה יגיע.
- בפגישה הבאה ביום ד' ה - 10.7.13:**
- נבחן כלי גינון רגילים ומותאמים שונים למי ומתי הם מתאימים.



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

נתייחס לחומרים שאספתם מהתצפיות והשאלונים.

נבחן שאלונים ונתחלק לקבוצות בהתאם לכלי ו/או האביזר שנרצה להתאים לצרכינו.

משימה חוזרת לפגישה הבאה: 1. לחזור על הכנת מאפייני קבוצת הגינון, להגדיר קושי שהיו רוצים למצוא לו מענה – לערוך תצפית על אופני הביצוע והקושי כדי למקד את מהות הקושי לצורכי מציאת פתרון. או להביא כלי שהתאמתם או כזה הזקוק להתאמה. לשוטט באתר עזרים ולחפש עזרים לעבודה ביד אחת, רעד או חולשה - שניתן להתאימם גם לגינון. 2. להכין חומר שיתאים לתקשורת בפורום שלנו ולהציע את מי כדאי להזמין לפורום שלנו (מהצוות שלכם, מומחה...) - **מובילות ניצה ושושי** להתראות בפגישה הבאה

סיכום הפגישה השלישית

בפגישה זו התמקדנו בפיתוח פתרונות מענה דרך - "סיפורו של מוצר" למענה אישי ייחודי או למענה של קבוצה בעלת מאפיינים דומים.

* **כיצד מגדירים צרכים למוצר** – דרישת הלקוח שיהיה מותאם למענה לקושי שלבים בפנייה למקור המסייע במציאת פתרון – מילבת.

* **הצגת שני מוצרים** בתהליכי פיתוח כדוגמה :

1. עמדה ניידת לגינון טיפולי לאנשים סיעודיים שמריאנה המשיכה לפתח לאחר הצגתה בפגישה הראשונה. כאן דנו בגודל השולחן המתקפל המחובר לעגלה – האם יש בו צורך? האם כדאי שיהיה מחובר בקביעות לעגלה או תלוי הניתן לעמוד באופן עצמאי האם ניתן לשנות גבהים בהתאם לצורך? האם שולחן מתקפל קיים יוזיל את עלות המוצר ויפשט אותו? מהם צרכי המינימום והאם עגלה זאת לא תשמש כמחסן נייד אלא תכיל רק את מה שדרוש לפעילות המתוכננת. העלינו גם שאלות אודות הגלגלים שיישאו את כל הכבודה. מתברר שניתן לבחור גלגלים בהתאם לעומס הרצוי.

2. ומתקן השקיה על גלגלים. שמענו **מפאול** את המהלכים מהצגת הבקשה, העיצוב עד השלב הנוכחי והעלינו יחד הערות תוך התייחסות לצרכים הייחודיים שלנו. פאול הסביר לנו את מאפייני המוצר ושלבי הפיתוח: מה צריך שיכיל – מיכל למים, מקור כוח מצבר, משאבה, צינורות, מפסק שניתן להפעיל ולהפסיק בהתאם ליכולת הצרכן, אמצעי להתיז מים מתקן עם גלגלים לניידות. פאול הדגיש כי רוב המרכיבים הם ממיחזור או בעלי עלות נמוכה מאד. כמו כן לנגד עינינו עניין הבטיחות השפיע עליו להסתמך בעבודה על מבוגר בעל יכולות ביצוע תקינים. מחשש שיתז על נקודת חשמל, שהמתקן ייפול וכו' מבחינתו גם אם לא יוכלו להשקות היטב אלא ישתתפו במלאכת ההשקיה די לו בכך. אנחנו חידדנו גם צורך להיות מסוגלים להשקות השקיה טובה ויעילה – לפתח אחריות התמדה וחווית הצלחה. משמע שיש להתאים את המוצר לצרכים החדשים.

* **הכרת השלבים בפניה לצורך התאמת מוצר מסייע:**



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

1. פנייה ראשונית לבקשת מענה לגורם המסייע (לעניינינו – מילבת). עם הגדרה ראשונית של הצורך. באחת מאפשרויות התקשורת.
2. הגדרה משותפת והבנה של הבקשה: אחד מנציגי מילבת יוצר קשר חוזר לברור משותף של הצורך בד"כ יהיה זה איש מקצוע מתחום הטיפולי - הפיזיותראפיה או הריפוי בעיסוק או מהתחום הטכני – מעצב, מפתח מוצר וכו'.
- בד"כ ילבנו הן את הצורך והן את מאפייני העבודה הרצויה, מאפייני הלקוח וקשייו וגם אילוצי מערכת נתוני מקום ויכולת כספית.
3. לקראת החלטה אם לפתח ברור אם קיים בשוק מוצר כזה היכן להשיגו ומה העלויות
3. מהלכי תכנון הכוללים פגישה רב מקצועית של אנשי טיפול ואנשים טכניים לחדד מה יכול לסייע וממה להימנע
4. בדיקת המוצר בשלבים השונים עד בדיקה מעשית - התנסות ומשוב בכל שלב עד הגעה למצב הרצוי.
5. מסירת המוצר במילבת קבעו עלויות למוצר המוזמן מתייחסות לעלות החומרים בלבד - עד 180 ש"ח אין צורך לברר עם הלקוח במידה ויש מצוקה כלכלית גם זה נתרם. לגבי עלויות גבוהות יותר מתייעצים עם הלקוח. בד"כ הצוות הטכני מחפש חלופות זולות ככל האפשר ולעיתים קרובות מחזור של חלפים מתאימים. הלקוח יכול כמובן גם לתרם כרצונו מעבר לכך.
- לעיתים מתברר כי מוצר מסוים מתאים לאוכלוסייה רחבה יותר וניתן לייצרו בסדנה של מילבת. מוצרים אלה עוברים כמובן מהלך של אישור פטנטים וניתן לרכוש אותם במקום. – לדוגמה מתקן נייד לשירותים כימיים, מתקן לבקבוק שתיה ועוד. חפשו באתר של מילבת.

* למידה של מגוון עשיר של כלי גינון, התבוננות ובחינה לברור אופני ביצוע נקודות להתייחסות לקשיים ומגבלות בעבודה נבחן כלי גינון רגילים ומותאמים שונים למי ומתי הם מתאימים: היתנסות באחיזה, עבודה או תנועות המדמות עבודה והתייחסות למפרקים, שרירים וכל מה שמשתתף בעבודה עם הכלי כולל נקודות תורפה וסימני אזהרה לבעלי מגבלה מסוימת תוך התייחסות להרצאה של שולה מהפגישה הקודמת.

ניצה הביאה מגוון רחב של כלי גינון שבחלקם נוצרו לשימושים אחרים והמליצה לפתוח עיניים בחנויות השונות – ניתן לגלות שם אוצרות של ממש. ולעיתים בעזרת שינוי קל – כף שתילה מפלסטיק קשיח יכולה לשמש גם אדם שאינו יכול להניע את אצבעותיו.

שושי ודודי הביאו כלים נוספים המדגימים פתרונות המצויים במילבת.

* היכרות עם הפורום שלנו באתר הגינון הטיפולי פתחנו את האתר, קראנו יחד, הבנו כי הכניסה פתוחה לכולם אך יכולת להגיב ולכתוב מצריכה סיסמה הניתנת לכל חברי העמותה. יש לדאוג לאפשרות כניסה גם לצוות המלווה שלנו



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

משימות לפגישה הבאה: 1. להתמקד בנושא נבחר להתאמה לפגישה האחרונה. לאור הפגישה הנוכחית: עמדת עבודה ניידת או מתקן השקיה על גלגלים. העלו את הנקודות שחשוב שייתן מענה

2. להכין חומר שיתאים לתקשורת בפורום שלנו ולהציע את מי כדאי להזמין לפורום שלנו (מהצוות שלכם, מומחה...)

- להביא סיפורי התאמת אביזר/סביבה בעקבת קשיי תפקוד בהתאם לנושא שנבחר ע"י החברים, נתמקד בקבוצות העניין שנבחרו עם מתנדבים שיסייעו בהגדרת הצרכים שלנו.
1. דיון משותף או בשתי קבוצות אודות הערות ונקודות מהותיות שהעלו לגבי עמדת העבודה הניידת ו/או מתקן ההשקיה על גלגלים
2. תום פורטוגלי ויצחק אלפנדרי – עיצוב מוצר עמדת עבודה ניידת לעבודה עם מטופלים סיעודיים בגינות טיפולי
3. שרפרף על גלגלים
4. **אודות אבחונים של הריפוי בעיסוק** מה מזה מתאים לנו תציג מרפאה בעיסוק **ששוי גייסה לנושא**
5. **סיכום חגיגי** – ומה הלאה אפשרות להמשך ובאיזו מתכונת?
6. **הצעה לקיים סיור** בגינות של **דודי חננאל** בגת רימון ושל **ששוי גולדברג מאיר** וכיצד הן נותנות מענה ליכולת לטפל בהן .



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

נספח 2 - תמונות וסרטונים

<http://youtu.be/Omi9Wa3e34Y> סרטון שולה ורנר מתי כן ומתי לא לחזק עבודת ידיים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8U0loUURDZmhSdkE/edit?usp=sharing>
אוחז אוניברסאלי עם מזלג.

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8a2kxM0FPMXpUWmc/edit?usp=sharing>
g סרטון שושי גולדברג מאיר – על ריפוד ועיבוי ידיות ודוגמאות של עזרים
הדגמת עזרים המפגש קבוצת העניין של עמותת אדם צומח במילבת. שושי גולדברג מאיר – מרפאה
בעיסוק ומנהלת במילבת מסבירה אודות ריפוד ועיבוי ידיות ודוגמאות של עזרים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8d2QzeFB3czlOTG8/edit?usp=sharing>
כף גמישה לאחיזה בשתי ידיות

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8ZINVSmtdwEctenM/edit?usp=sharing>
אביזר אחיזה אוניברסאלי עם משקולת למניעת רעד

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8XZQQnZyb1FSd2M/edit?usp=sharing>
מתקן לאחיזה ומזיגה לבקבוק מים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8U09GOXhiQlk2TjA/edit?usp=sharing>
פתרונות לעבודה עם יד אחת – קיבוע עמדת עבודה במטבח המשלבת כמה פעולות מטבח

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8M1dTTFgyYmV3bzg/edit?usp=sharing>
עוד על עמדת עבודה במטבח

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8QmVvRnRKTkNwN2c/edit?usp=sharing>
g ועוד על עמדת עבודה במטבח

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8c2trSkNNOVZMOE0/edit?usp=sharing>
עמדת עבודה במטבח

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8WEIRMS1IYWJyYjA/edit?usp=sharing>
עמדת עבודה במטבח 1

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8UEVScEdtaWJfVXc/edit?usp=sharing>
מתקן אחיזה ודחיפה עם הגוף פתרונות לעבודה עם יד אחת או ללא ידיים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8Tk1nT3dQQUh6Wms/edit?usp=sharing>
שולה ורנר

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8cEMyOGkxUEhwbzg/edit?usp=sharing>
העתקת נבטים – שתילה בעזרת מתקן אחיזה לעציצים לשחרר יד להכוונה לעיוורים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8SldIX3hqczVMOUU/edit?usp=sharing>
העתקת נבטים בעזרת כרטיס מקופל



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8bEVpREs0MVpuMXc/edit?usp=sharing>
העתקת נבטים תצוגת עמדת העבודה

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8Z1VlbXhRSWM0cjg/edit?usp=sharing>
עמדת שתילה בעזרת מתקן אחיזה לעציצים לשחרר יד להכונה לעיוורים

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8NkpONEQ3ZHdWRIE/edit?usp=sharing>
g זריעה במגש זריעה מחולק ל 3X4 לשליטה במרחב העבודה לעיוורים ולקויי ראייה

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8SVRnOXJ1UTRoYXc/edit?usp=sharing>
עבודה במגש זריעה מחולק ל 4X4 לשליטה במרחב העבודה לעיוורים ולקויי ראייה

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8cktXMFUwMkFramc/edit?usp=sharing>
שתילה ביד אחת – כמה צמחים בסלסילה אחת THRIVE

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8THhMQUtTU2o2Rm8/edit?usp=sharing>
השקיה בשתי ידיים – יד משקה ויד מכוונת – עיוורים ולקויי ראייה

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8SENHd3p1dzhxRU0/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק - שתילת סוקולנטים במשטחים – אפשרות להתקין כערוגה אנכית

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8aGRLOXhGenpmZzA/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק - שולחן עם עציץ במרכז

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8RkNaRm9UbWt6eHM/edit?usp=sharing>
g עיצוב ירוק - אדניות תלויות מצינור PVC

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8b0hoWIF5Yzd0MVk/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק - ערוגה פורחת הבנויה כספירלה

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8aWpzYS05UGZpeFE/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק – ערוגות סוקולנטים מתחת למדרגות

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8aWpzYS05UGZpeFE/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק – חממה קטנה מודולארית

<https://docs.google.com/file/d/0B3GxjfoEFpE8SkFPM3BfMDIHcUk/edit?usp=sharing>
עיצוב ירוק – חממה קטנה מודולארית מראה כללי